



## 『新年に子どもと一緒に目標を決めてみよう』

あけましておめでとうございます。みなさんどのような年末年始を過ごされましたか？

新しい一年の始まりに、お子さんと今年の目標を決めてはどうでしょうか？

「こんなことやってみたい！」「これがんばりたい！」など何でも良いので、目標を決めて一年を過ごしてみると、いい時間になりそうですね。

そこで、目標を決めるためのポイントをまとめてみました。

### ① 子ども自身に考えてもらう

新年の抱負で大切なのは、子ども自身に考えてもらうこと。もし、どうしても子どもが思いつかないのであれば、いくつかおすすめの抱負について選択肢を与えてもよいでしょう。

自分で考えた抱負だからこそ、頑張ろうとする気持ちも強くなります。

### ② 具体的な目標にする

目標内容が大きすぎると、達成することが難しいこともあります。

「毎日〇〇をする」「〇月〇日までに△△ができるようにする」など、目標を具体化するように促しましょう。

または見て成果が分かる、「早寝早起きをする」「朝ごはんを食べる」「寝る前に楽しかったことを話す」などでもよいでしょう。

### ③ 達成した時の自分をイメージしてもらう

目標を達成した時の自分をイメージさせることで、目標達成への行動に移りやすくなります。

新年の抱負を決めたことで満足してしまわないよう、「〇〇ができるようになったら、〇〇ができるね」など、達成によって得られるメリットをしっかりと意識づけるようにしましょう。

目標を決めたからと言って、「ほら、〇〇って目標を決めたでしょう？」と圧をかけるのはNGです。親はあくまでも子どもが目標に向かって頑張っている姿、その過程を大切にしてください。

もし目標が達成できなかったとしても、きっと新年の時よりも子どもは成長しているはずです。

出来ていない部分よりも、出来るようになった部分に目を向けましょう。

子どもにとって、親が“安心できる存在”“応援してくれる存在”になることで、自分に自信をもっていろんなことに挑戦出来るようになります。

今回の抱負は子どもだけでなく、親も一緒に立てるのもいいですね。

または家族で一つ決める方法も楽しいかもしれません。

(宝田)

